



Министерство здравоохранения Пензенской области

ВРЕМЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА!



Стресс - это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.

Насколько серьёзными окажутся стресс и его последствия для здоровья человека — зависит как от мощности и длительности стресса, так и от психологических и генетических особенностей человека. На то, какими окажутся последствия стресса, оказывают влияние и условия жизни человека, его окружение. Если есть семья, близкие, друзья – стресс переносится легче.

Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут способствовать развитию и прогрессированию как телесных, так и психических заболеваний. Стресс обычно способствует «выходу из строя» наиболее ослабленных систем организма.

Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь - вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс. Не стоит забывать и о серьёзных психических проблемах — таких как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни человека.

Как уберечься от стресса?

Есть рациональный подход: обучение навыкам преодоления стресса, повышения стрессо-устойчивости. Помочь в этом могут занятия релаксацией, аутотренингом, йогой и регулярный отдых, желателен на природе.

Вот 10 простых, но действенных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

Старайтесь **замедлить темп Вашей жизни**. Заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.

Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки.

Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.

Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.



Снять эмоциональное напряжение **поможет физическая нагрузка**, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой

Ежедневно отводите **немного времени для релаксации:**

сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.

Старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у Вас **положительные эмоции:** поход на концерт, чтение, прогулки на природе или общение с друзьями.

Нет возможности изменить обстоятельства жизни - измените своё отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций.



Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства Вашей жизни зачастую лучше, чем Вам кажется, когда Вы расстроены.

Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат Ваше настроение и отношение к Вам окружающих.

Факты о стрессе:

По данным страховых компаний, треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов, связанных с работой.

Стресс является пятым по важности фактором, предрасполагающим к возникновению сахарного диабета.

Алкоголь и табак не спасают от стресса, а только усиливают его.

Горький шоколад, орехи, бананы и имбирь повышают настроение и помогают бороться со стрессом.



**Телефон экстренной психологической службы
8-800-201-67-34
круглосуточно**

**Лучший способ профилактики последствий стресса -
здоровый образ жизни!**

ВРЕМЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Больше информации на сайте www.profilaktika-penza.ru

Подготовлено с использованием материалов
ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической
медицины» Минздрава России